Autor: **dr. Teodora Ciolompea** Consultant: **dr. Mihai Gafencu**

GHID DE CREȘTERE ȘI DEZVOLTARE A COPILULUI – 0-5 ANI



Salvați Copiii
Save the Children Romania

Absolventă a facultății de medicină, medic primar de medicină generală, **Dr. Teodora Ciolompea** a urmat mai multe etape de pregătire profesională în domeniul educației pentru sănătate și promovării sănătății, dintre care menționăm: pregătire în domeniul sănătății mintale şi prevenirea abuzului de droguri, în USA, Universitatea John Hopkins, fiind bursieră Fulbright (Hubert Humphrey program), şi cursuri de master în Promovarea sănătății, la Şcoala de Sănătate Publică Valenciana din Spania.

De mai mult de 15 ani, lucrează în acest domeniu al educației pentru sănătate, susținând seminarii, participând la scrierea de îndreptare, manuale, broşuri, scenarii de filme educative, organizând în colaborare cu ONG-uri de profil şi instituții ale statului, campanii de informare, educare, comunicare în cele mai diverse aspecte referitoare la prevenirea diferitelor tipuri de îmbolnăviri şi menținerea unei sănătăți optime.

În prezent, **Dr. Teodora Ciolompea** este director al Centrului Național de Promovare a Sănătății în cadrul Şcolii Naționale de Sănătate Publică, Management şi Perfecționare în Domeniul Sanitar.

Dr. Mihai Gafencu, medic primar pediatrie, medic specialist nefrologie la Spitalul de copii „Luis Țurcanu" din Timişoara, cadru universitar în Clinic III Pediatrie a UMF Timişoara şi Doctor în medicină, este Membru fondator al societăților române de nefrologie şi urologie pediatrică, de terapie familială şi sistemică, de hemostază, flebologie şi membru în numeroase societăți naționale şi internaționale cu profil medical.

Formator avizat de Ministerul Sănătății în domeniul bunăstării copilului.

Este autor sau coautor a 11 cărți medicale, 3 cursuri pentru studenți, peste 150 articole științifice.

Din 1996 este preşedinte al Organizației Salvați Copiii – filiala Timiş iar din 2001 – **vicepreşedinte al Organizației Salvați Copiii România**. De asemenea, este membru fondator a altor 3 organizații neguvernamentale din domeniul social.

Diana Stănculeanu este absolventă a Facultății de Psihologie şi Științele Educației din cadrul Universității Bucureşti, a Masterului de Consiliere şcolară şi orientare profesională din cadrul aceleiaşi instituții. Este psihoterapeut specializat în terapii cognitiv comportamentale şi coordonează în cadrul Organizației Salvați Copiii, Centrul de Educație Emoțională şi Comportamentală pentru Copii (CEECC), ce oferă servicii comunitare de sănătate mintală (evaluare, consiliere şi psihoterapie) copiilor vulnerabili şi familiilor acestora.

Este co-autor al seriei de manuale „Cu părinții la şcoală", manuale ce îşi propun să ofere părinților informații cu privire la caracteristicile şi specificul de dezvoltare al copiilor lor şi să le construiască abilități de parenting pozitiv, care să îi ajute să elimine treptat mustrarea, critica şi pedeapsa fizică din repertoriul de disciplinare a copilului. Practician acreditat Triple P (Positive Parenting Programe), oferă programe de parenting adaptate nevoilor fiecărei familii şi profilului de dezvoltare al fiecarui copil.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ORGANIZAȚIA "SALVAȚI COPIII" (Bucureşti)
Ghid de creştere şi dezvoltare a copilului – 0-5 ani /Organizația Salvați Copiii. - Bucureşti : Speed Promotion, 2011
ISBN 978-606-8344-02-7

3-053.2
3-053.6

Cuprins

Cuvânt înainte 4

Introducere 6

Cum vă pregătiţi să deveniţi mame 8

Sfaturi pentru femeile însărcinate 10

Naşterea 12

Lăuzia 12

Aspecte normale ale evoluției nou născutului pe care este necesar
să le cunoască mama când aduce copilul acasă 14

Noțiuni elementare despre alăptare, alimentația naturală
la sân şi înțărcare 16

Diversificarea alimentației. 21

Îngrijirea copilului la domiciliu 23

Copiii între 1 şi 5 ani 28

Cuvânt înainte

Respectarea drepturilor la viaţă, protecţie şi dezvoltare ale oricărui copil constituie o prioritate permanentă pentru Salvaţi Copiii.

Prin proiectul Fiecare Copil Contează, ne propunem să sprijinim acele familii care întâmpină greutăţi pentru a-şi putea creşte copiii sănătoşi şi a se bucura de zâmbetele acestora.

Fiecare copil contează – acesta este mesajul pe care vrem să îl transmitem pentru că, mai presus de toate, este vorba despre dreptul copilului la viaţă. Îngrijirea sarcinii, consultul medical periodic, toate acestea pot face diferenţa în viaţa unui nou-născut. Speranţa de viaţă creşte dacă naşterea este supravegheată medical şi adusă la termen şi scade drastic atunci când copilul, neîngrijit corespunzător în perioada intra-uterină, se naşte înainte de termen.

Printre cauzele directe care conduc la naşterile înainte de termen se numără lipsa educaţiei medicale a mamei, absenţa consultului medical periodic din perioada sarcinei, aproape jumătate dintre femeile care nasc prematur nebeneficiind de consultaţii prenatale sistematice.

Ce urmărim prin acest proiect? O campanie naţională în cadrul căreia să se realizeze :

- Creşterea nivelului de conştientizare în rândul femeilor însărcinate privind importanţa controalelor medicale pre-natale şi post-natale precum şi a controalelor medicale periodice pentru nou-născut;
- Educarea femeilor însărcinate şi a mamelor cu privire la creşterea, îngrijirea şi necesităţile nou-născutului şi a copilului cu vârstă până în 5 ani;
- Informarea şi sensibilizarea principalilor actori sociali cu privire la rolul şi influenţa lor în scăderea mortalităţii şi morbidităţii nou-născutului şi a copilului 0-5 ani;
- Dezvoltarea unor măsuri de intervenţie ale autorităţilor centrale şi locale pentru scăderea mortalităţii infantile.

Având în vedere deschiderea pentru colaborare a Ministerul Sănătăţii, a Direcţiilor de Sănătate Publică din Braşov, Caraş-Severin, Dâmboviţa şi Vrancea, ajutorul medicilor şi asistenţilor medicali, cărora de aducem multumiri pentru implicarea in proiect, suntem siguri că putem diminua riscul îmbolnăvirilor severe pentru copiii 0-5 ani şi contribui la creşterea nivelului de instruire al părinţilor.

Adresăm, de asemenea, mulţumiri companiei GlaxoSmithKlein, unicul finanţator al proiectului, fără sprijinul căreia derularea lui nu ar fi fost posibilă.

Multumiri datorăm şi doamnei doctor Teodora Ciolompea, domnului dr. Mihai Gafencu, realizatorii acestui Ghid ca şi doamnei psiholog Diana Stănculeanu, pentru sfaturile de suflet adresate mămicilor.

Venirea pe lume a unui copil aduce bucurie dar şi responsabilitate în orice familie. Sperăm ca aceste câteva sfaturi să fie utile pentru a creşte un copil sănătos şi fericit.

Gabriela Alexandrescu,
Preşedinte Executiv
Salvaţi Copiii

Introducere

În primii trei ani de viaţă fiinţa umană învaţă jumătate din ceea ce va învăţa în tot restul vieţii sale. Copilul achiziţionează în această perioadă acele comportamente fundamentale care îl vor ajuta treptat să îşi construiască autonomia: merge singur, vorbeşte singur, doarme şi reuşeşte, chiar dacă stângaci, să mănânce singur. Este o perioadă magică de dezvoltare, urmată de înflorirea imaginaţiei, a coordonării fizice, a nuanţării limbajului, a auto-controlului şi interesului pentru joc, muzică, mişcare, desen şi poveşti.

Copiii încep să înţeleagă mai multe despre emoţiile lor şi ale celor din jur, îşi dau seama de ceea ce ne face plăcere şi devin dornici să ne ajute. Învaţă să se concentreze şi să asculte, să respecte reguli şi instrucţiuni din ce în ce mai complexe. Devin capabili să spună ceea ce cred şi simt.

Pe măsură ce copiii se dezvoltă, putem retrage treptat controlul asupra comportamentelor lor deoarece ei îşi amintesc instrucţiuni şi reguli şi devin capabili să anticipeze consecinţele a ceea ce fac şi spun. În aceşti primi ani de viaţă copiii devin mai disciplinaţi, învaţă să respecte reguli şi să se comporte adecvat contextelor sociale în care se află, chiar şi atunci când nu este un adult în preajma lor, care să le spună ce să facă sau să le atragă atenţia atunci când greşesc. De asemenea, micuţii învaţă să atragă atenţia prin comportamente plăcute, cum ar fi să salute şi să se prezinte, să ceară voie sau să spună „îmi pare rău".

Devin din ce în ce mai autonomi în activităţile de zi cu zi, cum ar fi îmbrăcatul şi dezbrăcatul, strângerea jucăriilor şi curăţenia în cameră, legatul şireturilor şi spălatul pe dinţi etc. Sunt interesaţi de imagini, poveşti, cărţi şi învaţă pentru prima dată cum să deschidă o carte şi să o ţină corect cu mânuţele lor; le plac jocurile care îi provoacă, cum ar fi un puzzle nou, le place să deseneze, să coloreze şi să modeleze plastilina. Le place să se joace „de-a orice", să sară şi să se zbenguie iar energia lor pare inepuizabilă.

Li se dezvoltă imaginaţia şi simţul umorului şi se încheagă primele elemente de identitate personală: cum îi cheamă, câţi ani au, unde stau, care este jucăria preferată, prăjitura preferată, câţi prieteni au la grădiniţă şi pe cine iubesc ei cel mai mult.

Învaţă să construiască primele relaţii de prietenie şi se implică în jocuri complexe care presupun reguli, aşteptarea rândului, împărţitul jucăriilor sau imitarea celor din jur.

Ani mai târziu mulţi părinţi se gândesc la această perioadă ca la cea mai minunată din multele petrecute alături de copiii lor – sunt martori la minunea prin care personalitatea copilului lor se conturează de la o zi la alta, într-un ritm ce nu va fi întrecut în nicio altă perioadă din viaţa noastră de adulţi.

Inevitabil, apar şi provocări în acest proces complex de a ne ajuta copiii să îşi realizeze potenţialul pe deplin, să pună bazele pregătirii pentru şcoală, să îşi însuşească şi acele comportamente care nu sunt uşor de învăţat. Tot ce putem face ca adulţi, este să reflectăm, să învăţăm, să fim blânzi dar fermi şi consecvenţi, atenţi şi iubitori, să avem grijă şi de noi şi de relaţiile noastre şi, cel mai important, să ne bucurăm de copiii noştri. Doar o dată-n viaţă au cinci ani.

Diana Stănculeanu
Psiholog, Salvaţi Copiii

Cum vă pregătiţi să deveniţi mame

Primii paşi

Este recomandat să se efectueze un set de analize cu 2-3 luni înainte de a rămâne însărcinată. Dacă sarcina este programată, acestea pot descoperi anumite boli, cel mai des infecţii. În general, există o listă de analize pe care le fac toate femeile gravide. Dar, dacă suferiţi de boli cronice, sarcini anterioare care s-au încheiat cu avort spontan, dacă nu aţi mai născut şi aveţi peste 30 de ani sau dacă în timpul sarcinii apar complicaţii, lista de analize va fi completată de medic.



Întrerupeti utilizarea contraceptivelor hormonale cu 2-3 luni înainte de a vă hotărî să faceţi un copil.

Prevenirea infecţiilor

Unele dintre cele mai frecvente focare infecţioase se găsesc la nivelul dinţilor. Mergeţi la un control stomatologic. Retineţi, dinţii sunt mai sănătoşi dacă mâncaţi alimente bogate în calciu şi dacă respectaţi o igienă corespunzatoare a dinţilor.

Programaţi-vă la Centrul de planificare familială cel mai apropiat, în vederea obţinerii recomandărilor specifice. Medicii din astfel de centre se ocupă nu numai cu probleme legate de boli ereditare şi infertilitate, dar şi de examinarea şi îndrumarea viitorilor părinţi. Atenţie specială au cuplurile ce prezintă infecţii cronice. Infecţiile depistate vor fi tratate înainte de graviditate şi astfel veţi fi sigure că sunteţi pregătite fizic să aveţi o sarcină normală.

Întrebaţi medicul dumneavoastră şi de alte teste ce pot descoperi boli genetice sau malformaţii.

Femeile care doresc să rămână gravide, trebuie să se ferească de creşterea unor animale în casă, în special pisici, care pot transmite boli ce vor afecta gravida, conducând chiar la pierderea sarcinii. Pentru diagnosticarea acestora este nevoie de analize de sânge facute înainte de graviditate sau în timpul ei.

Evitaţi contactul cu persoanele bolnave de gripă, hepatită acută tip A, varicelă şi rubeolă deoarece dacă vă infectaţi la începutul perioadei de graviditate, pot aparea complicaţii ale sarcinii.

Alimentația corectă a mamei

Un regim alimentar echilibrat, înainte şi în timpul sarcinii, îmbunătățeşte sănătatea mamei. Alimentația corectă este foarte importantă şi pentru copil. În scopul naşterii unui copil sănătos, femeia trebuie să mănânce cât mai variat. Consumând multe fructe şi legume, produse lactate, carne şi ouă, veți asigura organismului vitaminele şi proteinele necesare.

Este recomandat să limitați consumul de cafea, ciocolată, ceai negru şi alcool precum şi să renunțați la produse ce conțin conservanți.

La sfatul medicului luați supliment de acid folic. Lipsa acidului folic în organism la femeile gravide are un efect negativ asupra dezvoltării intrauterine a copilului şi a formării sistemului nervos. Este important să se consume alimente bogate în acid folic, care se găseşte în varză, fasole, mazăre verde, spanac, portocale, grepfruit, salată verde, roşii, morcovi, nuci, peşte, conopidă.

Foarte multe femei gravide suferă de anemie, în principal din cauza lipsei de fier. Deficitul de fier în timpul sarcinii provoacă sângerare, sensibilitate crescută la infecții, creşte riscul ca nou-născuții să fie mici şi cu creştere mai dificilă. Alimente bogate în fier sunt: carnea roşie şi ficatul, ouăle, spanacul, nucile, etc.

Consumați alimente bogate în calciu! Acest lucru este extrem de important în timpul sarcinii, pentru formarea oaselor şi a dinților copilului. Cantități mari de calciu se găsesc în produsele lactate. În hrana femeilor gravide trebuie să fie prezente brânza proaspătă, laptele degresat, iaurtul şi smântâna. Dacă este necesar, medicul dumneavoastră vă va prescrie suplimente cu calciu uşor de asimilat de organism. Nu depăşiți 2–3 felii de pâine pe zi.

Utilizați în mâncare doar sare iodată. Organismul gravidei are nevoie de iod. Deficiența de iod în timpul sarcinii poate duce la avort spontan, poate afecta în mod negativ dezvoltarea creierului copiilor, fapt care poate modifica inteligența lor în viitor.

Controlați-vă greutatea

Controlul greutății trebuie urmărit atât înainte, cât şi în timpul sarcinii cu mențiunea că sarcina va aduce cu ea câteva kilograme în plus, ideal ar fi cam 12 kg. Dacă înainte de a râmâne însărcinată ați fost mai plinuță este bine să renunțați la câteva kilograme.

Evitați tot ce este toxic

Țigări. Dacă sunteți fumătoare şi doriți să aveți copii sau sunteți în primul trimestru de sarcină, este cazul să renunțați imediat la fumat. Fumatul afectează negativ dezvoltarea sarcinii. Chiar şi simpla inhalare a fumului de țigară (fumatul pasiv) poate avea consecințe negative asupra fătului – naştere prematură, greutate

mică la naştere, etc.

Alcool. Alcoolul intră în organismul copilului prin placentă. Consumul de alcool, chiar şi în doze mici, poate duce la avort spontan, naştere prematură, malformaţii!!!, greutate mică la naştere, probleme de auz şi chiar unele urmări mai grave.

Droguri, medicamente. Nu luaţi nici un medicament fără permisiunea medicului dumneavoastră. Copilul devine dependent de drogurile luate de mamă. În plus, utilizarea lor poate provoca naştere prematură, convulsii ale nou-născutului, retard mental, sensibilitate crescută la infecţii. Unele medicamente pot cauza malformaţii congenitale.

Produse chimice, radiaţii. Protejaţi-vă de factorii de mediu dăunători: radiaţii, gaze otravitoare. Evitaţi şederea în camere sau în clădiri proaspăt reparate sau unde sunt stocate benzină, petrol, acetonă, pesticide şi alte substanţe toxice. Atenţionaţi personalul medical de faptul ca sunteţi gravidă atunci când vă recomandă efectuarea unei radiografii, sau, dacă aveţi nevoie de anestezie locală în timpul unei vizite la dentist.

Sfaturi pentru femeile însărcinate

Primul trimestru de sarcină

Orice femeie însărcinată trebuie să fie în evidenţa medicului de familie.

La prima consultaţie prenatală când veţi fi luată în evidenţă de medicul dumneavoastră de familie, acesta vă va da o trimitere la specialistul ginecolog şi trimitere pentru efectuarea unor investigaţii. În mod obişnuit, în primul trimestru sunt necesare următoarele analize, pe care vă sfătuim să le faceţi:

- Hemoleucograma completă, unele analize biochimice şi teste de coagulare
- Grupa sanguina şi Rh-ul; în cazul în care femeia are Rh negativ şi bărbatul Rh pozitiv, este necesar să se efectueze dozare de anticorpi la intervale de timp recomandate de medicul specialist
- Testare HIV



- Testare VDRL (sifilis)
- Teste pentru depistarea hepatitei B şi C
- Examen citologic Babeş-Papanicolau, examen de secreție vaginală
- Sumar de urină şi urocultură
- Ecografie de trimestrul I, efectuată între 11-14 săptămâni de sarcină; asociată cu măsurarea unor hormoni în sarcină poate depista un risc crescut de anomalii cromozomiale la anumite gravide (sindrom Down, Edwards)
- Pot fi efectuate analize de sânge pentru depistarea unor infecții, cu risc de avort spontan sau de transmitere la făt.

La prima consultație ginecologul măsoară şi greutatea pacientei şi tensiunea arterială. Controlul se va face o singură dată pe lună, în cazul în care nu apar complicații în timpul sarcinii.

Al 2-lea trimestru de sarcină

În cel de-al doilea trimestru, gravida trebuie să continue consultațiile la medicul ginecolog.

În perioada de 16-18 săptămâni de sarcină, ginecologul poate recomanda efectuarea aşa numitului triplu test, care depistează anomaliile cromozomiale.

În perioada 20-22 săptămâni de sarcină se recomandă efectuarea ecografiei care evidențiază dezvoltarea fătului, localizarea şi gradul de maturitate a placentei, cantitatea de lichid amniotic. Este perioada optimă pentru depistarea eventualelor malformații.

Se repetă o parte din analizele de sânge. Este cunoscut faptul că sarcina predispune la anemie; dacă aceasta apare, trebuie diagnosticată la timp şi tratată.

La fiecare consultație, medicul ginecolog va evalua greutatea gravidei, va măsura tensiunea arterială, va asculta bătăile inimii copilului.

Al 3-lea trimestru de sarcină

De la 7-8 luni de sarcină controlul la medicul ginecolog trebuie să fie o dată la 2 săptămâni, iar în luna a 9-a o dată pe săptămână.

Medicul dumneavoastră va urmări tensiunea arterială, greutatea, poziția şi înălțimea uterului, evaluarea bătăilor inimii copilului.

Gravida va repeta o parte din analizele de sânge şi de urină, precum şi examenul de secreție vaginală.

Între 30-32 săptămâni de sarcină se recomandă efectuarea ecografiei de trimestrul III, care evaluează dezvoltarea fetală, greutatea, funcția inimii fetale, localizarea definitivă a placentei şi gradul de maturitate, cantitatea de lichid amniotic.

Naşterea

Este un eveniment care trebuie pregătit cu grijă. Discută clar cu medicul tău toate aspectele legate de spitalizare, modalitatea de a naşte (natural, cu anestezie epidurală sau prin cezariană), cântăreşte bine toate argumentele şi ia o decizie informată. Pregăteşte din timp într-o geantă de voiaj lucrurile de care vei avea nevoie la spital şi actul tău de identitate. Colaborează cu medicul sau moaşa care te asistă la naştere pe toată perioada pentru ca să ai o naştere cât mai uşoară şi fără complicaţii. Respectă indicaţiile referitoare la repaus, mers, respiraţiile ample de relaxare şi colaborează în momentul când ţi se cere să împingi ca să ajuţi la ieşirea copilului atunci când colul uterin a atins dilataţia completă.



Lăuzia

După naştere te vei afla în continuare în îngrijirea şi supravegherea medicului cu care ai născut. Dacă naşterea a decurs fără probleme, iar atât mama cât şi bebeluşul nu au probleme de sănătate, vei putea părăsi maternitatea după 3 – 4 zile.

Lohiile

Reprezintă scurgeri vaginale de sânge ce apar după naştere. Iniţial, în primele 2–3 zile sunt în cantitate mai mare, asemănătoare cu o menstruaţie. Ulterior devin tot mai reduse, se transformă într-un lichid transparent şi se opresc după aproximativ 4 săptămâni.

Durerile abdominale

Se simt ca nişte contracţii şi se datorează involuţiei uterine. Imediat după naştere fundul uterului se plasează la nivelul buricului, iar întreg uterul cântăreşte 1000 g. Ulterior lungimea uterului scade cu aproximativ 1 – 1,5 cm în fiecare zi, pentru ca la sfârşitul perioadei de lăuzie să cântărească 100g.

Disconfortul la urinat

Poate persista 4-5 zile după naştere. După o naştere normală lăuza trebuie să urineze după aproximativ 4 ore.

Constipaţia şi hemoroizii

De obicei, primul scaun apare la 24 – 48 de ore. Constipaţia poate fi evitată printr-un regim alimentar conţinând multe lichide, fructe, legume şi cereale; se pot administra şi purgative la indicaţia medicului. Hemoroizii aparuţi în sarcină va pot supăra şi în lăuzie. Aplicaţi o pungă cu gheaţă sau creme conţinând substanţe antiinflamatoare şi analgezice dacă sunt recomandate de medic.

Variaţii ale greutăţii corporale

În primele două săptămâni după naştere veţi slăbi uneori până la 8 – 10 kg. Dintre acestea aproape 5 kg veţi pierde chiar la naştere o dată cu extragerea fătului şi involuţia uterină. Este foarte important să nu vă grăbiţi să slăbiţi folosind diverse regimuri şi să vă alimentaţi corespunzator, în special dacă alăptaţi (nevoile de energie sunt mai mari). Lăuza care a născut pe cale naturală se poate alimenta la 1 – 3 ore după naştere.

Furia laptelui

Poate apărea înaintea instalării lactaţiei, caracterizându-se prin febră şi fenomene inflamatorii la nivelul sânilor (sânii cresc în volum, sunt dureroşi la atingere). Poate dura 3 – 4 zile şi poate necesita administrarea unor medicamente prescrise de medic.

Se pot aplica compese reci şi se va scade cantitatea de lichide băute zilnic.

Se pot uneori întâlni şi modificări ale comportamentului mamei, agitaţie, nervozitate!

Semne de alarmă

În mod normal după naştere nu ar trebui să aveţi probleme de sănătate de nici un fel. Totuşi, este absolut necesar să consultaţi medicul cât mai repede posibil dacă aveţi:

- febră peste 38 grade Celsius;
- scurgere vaginală urât mirositoare;
- dureri abdominale severe;
- respiraţie rapidă sau greoaie;

- durere sau disconfort la urinat;
- semne de inflamaţie la nivelul sânilor (durere, roşeaţă);
- dureri mari, intense de orice fel;
- scurgeri la nivelul locului tăieturii, după operaţie cezariană;

Reapariţia menstruaţiei

Menstruaţia reapare cel mai devreme la 4 – 5 săptămâni, la femeile care nu alăptează, însă ovulaţia se poate instala chiar mai devreme, existând riscul să se producă o nouă sarcină. La femeile care alăptează menstruaţia se reia cel mai adesea la aproximativ 20 de săptămâni de la naştere, uneori numai după ce încetează să alăpteze. Cu toate acestea, alăptarea nu este un mijoc anticoncepţional sigur şi pentru a evita o nouă sarcină prea apropiată sunt necesare măsuri contraceptive.

Reluarea activitaţii sexuale

Repausul sexual este recomandat pe durata lăuziei, permiţând refacerea şi revenirea la normal a organelor genitale, respectiv pentru o perioadă de 6 – 8 săptămâni. După această perioadă, contactul sexual este permis.

Aspecte normale ale evoluţiei nou-născutului pe care este necesar să le cunoască mama când aduce copilul acasă

Iată în continuare la ce ar trebui să te aştepţi în primele săptămâni de viaţă ale nou-născutului:



Capul deformat

În timpul naşterii capul nou-născutului este sub presiune, ieşind primul prin canalul pelvian, şi de aceea poate să apară cu o formă diferită pe care o va păstra câteva zile, după care va reveni. De asemenea, pe părţile laterale ale capului, uni sau bilateral, se pot forma nişte umflături, prin spargerea unor vase de sânge între os şi piele (nu afectează creierul), iar dispariţia lor are loc în 1 – 2 săptămâni. Nu constituie o stare alarmantă şi nu necesită tratament, decât după această

perioadă. Tot ce trebuie să faci este ca în timpul manevrelor de îngrijire a sugarului să eviți să lovești aceste umflături.

Scăderea fiziologică în greutate

În primele 4 – 5 zile după naştere copilul scade în greutate, în medie, cu 6% (între 3 – 10%) din greutatea avută la naştere. Aceasta scădere este normală. După 4 – 5 zile, când copilul primeşte mai multă hrană, începe să ia în greutate, în medie, 25 – 30 g pe zi, dar nu regulat, urmând ca în 10 – 15 zile să ajungă la greutatea de la naştere. Dacă după această perioadă greutatea nu se recuperează, cere sfatul medicului pentru că cel mic poate fi subalimentat sau bolnav.

Icterul fiziologic

Apare în a doua - a treia zi de la naştere şi se manifestă prin colorația gălbuie a pielii şi mucoaselor (albul ochilor) lucru datorat insuficientei degradări a pigmenților biliari la nivelul ficatului. Nu este o boală şi dispare de la sine în maximum 10 – 15 zile, însă atunci când colorația icterică nu dispare în trei săptămâni, trebuie anunțat medicul, pentru că icterul poate prevesti o boală.

Criza genitală

Aceasta apare în a treia – a patra zi de la naştere şi se manifestă prin umflarea glandelor mamare, uneori cu înroşirea şi scurgerea unui lichid albicios. La fetițe, între a treia şi a şaptea zi pot să apară sângerări în regiunea genitală, fapt ce se datorează trecerii de hormoni din sângele mamei în corpul copilului. Aceste modificări se vor reduce de la sine (însă pot dura, în unele cazuri, chiar câteva săptămâni) şi nu necesită tratament.

Sebumul şi descuamarea fiziologică

La naştere pielea copilului este acoperită cu un strat grasos numit **sebum**, care se va reabsorbi în primele 2 – 3 zile. Este bine să nu fie înlăturat prin ştergere sau spălare întrucât constituie un strat protector al pielii. La 2 – 3 zile după naştere, pielea bebeluşului devine mai uscată şi apare o descuamație fină, uneori mai accentuată, posibil în fâşii, care nu are nimic patologic însă poate să crească riscul pentru infecțiile pielii. Ce trebuie să faci în acest caz, este să iei măsuri de igienă privind folosirea îmbrăcămintei, spălatul mâinilor şi curățenia mediului înconjurator, iar local poți tampona pielea cu infuzie de muşețel.

Scaunele

În intestinul nou-născutului se află încă din viața intrauterină o substanță, formată din celule descuamate din piele, bilă, substanțe grase, secreții ale intestinului. Primul scaun se elimină în primele ore de la naştere. Acest scaun are culoarea galben-maronie, este dens şi lipicios şi se va elimina încă 2 – 3 zile de la naştere, până când copilul îşi formează scaunele numite -de lapte. În continuare, scaunele copilului alimentat la sân se vor schimba iar numărul lor va fi de la 2 la 6 – 7 pe zi, uneori chiar după fiecare supt. Dacă alte semne nu arată o suferință a celui mic, se va continua alimentația la sân.

Ce complicații ale buricului pot apărea

Afecțiunile inflamatorii (posibil cu puroi) locale apar uneori pentru că buricul se menține umed.

La nivelul rănii poate apare o scurgere purulentă sau un lichid seros, o infiltrație solidificată, înroşirea zonei din jurul ombilicului. Într-o asemenea situație, cicatrizarea se face foarte lent, fiind de dorit ca nou-născutul să se afle în permanență sub observație medicală.

Tratamentul constă de obicei din aplicații locale, tamponări cu soluții antiseptice (hipermanganat de potasiu, apă oxigenată, soluție de betadină).

După ce restul cordonului ombilical a căzut (5-10 zile), se remarcă la nivelul buricului, un orificiu din care se elimina o secretie de culoare roşiatică.

Dacă plaga ombilicală întârzie să se cicatrizeze şi supurează tot timpul, se impune consultarea de urgență a copilului de către un medic chirurg.

Noțiuni elementare despre alăptare, alimentația naturală la sân și înțărcare

Modificările sânilor după naştere

De la începutul sarcinii şi până la înțărcare (adică oprirea laptelui supt de la sân), sânii trec prin tot felul de schimbări, pregătindu-se pentru rolul cel mai important, alăptatul.

- sânii devin mai mai plini, mai grei
- sunt mai sensibili
- încep să se observe venele de sânge de sub piele pentru că vine mai mult sânge înspre sâni

- mameloanele sunt mai mari şi mai "ieşite în afără"
- pe suprafaţa aureolelor (zonele din jurul sfârcului) se observă mici umflături.

Pregătirea sânilor pentru alăptare

Pregătirea sânului pentru alăptare se începe din timpul sarcinii. Formarea mamelonului se exersează prin mângâiere uşoară a aureolei mamare timp de 5-10 minute pe zi, sau şi mai bine, la duş, prin plasarea jetului de apă calduţă direct pe mamelon, prin mişcări circulare.

Avantajele alăptării



Alimentarea bebeluşului cu lapte matern constituie singura modalitate de a-i furniza tot ce este necesar pentru o dezvoltare şi o creştere sănătoasă mai ales în primele 6 luni de viaţă.

Laptele matern are următoarele avantaje:

- *este alimentul perfect adaptat nevoilor de creştere şi dezvoltare ale copilului în primele 6 luni de viaţă prin componentele nutritive adaptate cantitativ şi calitativ nevoilor şi posibilităţilor de digestie ale acestuia.*
- previne deficitul de vitamine şi minerale la nou-născut, deoarece aceste elemente se absorb mai bine din laptele matern;
- reduce riscul de rahitism, anemie, alergii şi diabet;
- protejează copilul de infecţii respiratorii şi ale urechilor, precum şi de infecţii digestive (diaree);
- reduce colicile abdominale;

Pentru mămică, avantajele alăptării sunt:

- creează o legătură emoţională strânsă între mamă şi copil;
- reduce sângerările uterine după naştere, prin stimularea contracţiilor uterine;
- reduce riscul de cancer mamar şi ovarian.
- avantaj economic şi e mai comod (nu necesită echipament special)

Se recomandă ca iniţierea suptului să se facă în prima jumătate de oră după naştere. Nu vă ingrijoraţi dacă nu aveţi lapte imediat după naştere!



Lactația se instalează la 2 – 5 zile după naştere şi cantitatea creşte progresiv. Secreția lactată se întreține prin evacuarea periodică a sânilor prin supt.

După naştere, pentru prevenirea iritării sânului, se poziționează corect copilul la sân, aşa încât să cuprindă cu gurița nu numai mamelonul ci şi aureola mamară.

Este indicat, ca femeia care alăptează, să-şi facă toaleta sânului mai rar, şi de preferință fără săpun, sau utilizând un săpun fără parfum; de asemenea, este de evitat utilizarea deodorantelor sau parfumurilor la nivelul sub-brațului şi pieptului.

În cazul în care apar iritații sau fisuri la nivelul sânului în urma alăptării, cel mai bun "medicament" este laptele mamei; se unge sânul cu lapte şi se lasă să se usuce prin expunere naturală la aer (lăsarea sânilor descoperiți o scurtă perioadă de timp); curând, iritația va dispare. Se pot folosi unguente speciale care ajută la vindecarea acestor fisuri, întreabă medicul curant despre acestea.

Pentru alăptare este bine să respecți câteva reguli :

- Sânul trebuie să fie foarte curat. Pentru aceasta se spală cu apă sau se şterg sfârcurile şi aureolele cu un tampon îmbibat cu ceai de muşețel .
- Pe parcursul alăptării poate apărea oboseala sau amorțeala. De aceea, poziția de alăptare trebuie să fie cât mai comodă (aşezată într-un fotoliu sau culcată pe o parte pe pat).
- Pentru alăptare, copilul trebuie ridicat la nivelul sânului, el va deschide gura şi va întoarce capul către sfârc. Acum sfârcul trebuie introdus în gura bebeluşului, deasupra limbii. El va începe instictiv să sugă. După 15 minute e bine să schimbi sânul, deoarece astfel sânii sunt stimulați să secrete lapte în mod egal. E bine să obişnuieşti copilul să sugă la ambii sâni deoarece laptele acumulat poate genera abcesul la sân. Atenție la poziția de supt – întrebați medicul sau asistenta!
- Schimbarea sânului se va face fără bruscarea bebeluşului.
- După alăptare, curață mameloanele (se evită folosirea săpunului sau spirtului pe sân) şi lasă-le să se usuce singure câteva minute.
- Bebeluşul trebuie alăptat atunci când are nevoie, nu mai rar, dar nici mai des deoarece va dezvolta reacții de respingere a sânului. Numărul normal de alăptări zilnice se încadrează în intervalul 8-12/zi.

- Pentru succesul alăptării este foarte important ca mama să fie cât se poate de odihnită. Astfel ocupațiile cele mai multe vor fi preluate de tată sau de ceilalți membri ai familiei.

Se îngăduie suplimentarea alimentației la sân cu ceai în câteva situații:
În stările febrile în care se elimină multă apă din organism şi micuții au nevoie de hidratare eficientă, când sugarul este sănătos dar constipat şi poate beneficia datorită sporirii cantității de lichide care ajută la înmuierea scaunului.

Ceaiurile în alimentația copilului

Întotdeauna se recomandă atenție pentru a nu înlocui mesele de lapte cu ceai, micuții devenind rapid subnutriți în acest fel. Dintre cele mai folosite plante în alimentația sugarului amintim feniculul, chimenul, anasonul. Sunt şi anumite contraindicatii în privința folosirii ceaiurilor la copii: ceaiul negru şi cel verde care hiperexcită sistemul nervos al copiilor. Rezultatul va consta în instalarea agitației. Tot nerecomandat este şi ceaiul de tei care, sub vârsta de 5 ani, produce un efect sedativ intens.

Cum știi dacă copilul a primit destul lapte

Ia în greutate 100- 200 g/săptămâna; urinează de 6-7 ori / zi şi are 4-8 scaune; suge de aproximativ 8-12 ori pe zi, cam 10 minute la fiecare sân şi copilul este liniştit între supturi.

Cum îți dai seama că nu a primit destul lapte

Creşterea în greutate este sub 500 g./lună sau menține greutatea mai mică decât la naştere peste 2 săptămâni; urinează de mai puțin de 6 ori pe zi, cu urina galben închis şi urât mirositoare. Sugarul plânge mult, cere des sânul şi prelungeşte suptul. În acest caz cere sfatul medicului.

Înțărcarea – oprirea alăptării la sân – este o despărțire emoțională, uneori nedureroasă şi eliberatoare în acelaşi timp. Dar înțărcatul nu înseamnă totuşi sfârşitul intimității stabilite în timpul alăptatului între copil şi mamă. Este doar timpul în care va trebui să înlocuiți sânul cald şi primitor cu alte căi de hrănire. Preferabil este ca înțărcarea să nu se facă brusc, ci progresiv pe măsura ce alăptatul este înlocuit de mâncarea solidă (la peste 6 luni).

Dacă obişnuiai să-ți alăptezi copilul pentru a-l linişti, găseşte alte moduri de a o face. Citeşte-i o poveste, cântă un cântecel sau jucați-vă în aer liber.

Doar tu eşti singura în măsură să stabilească data înțărcării şi nu trebuie să încerci să o faci înainte ca tu sau copilul să fiți pregătiți pentru asta.

Discută cel mai bine cu medicul, moaşa sau asistenta medicală care te cunosc pe tine şi copilul şi îți pot da un sfat informat privind înțărcarea.

Laptele praf – formula de lapte praf



Există situații în care alăptarea la sân nu este posibilă sau recomandabilă medical. Atunci se recurge la folosirea laptelui praf (formula de lapte praf).

Prepararea

Formula de lapte nu trebuie să lipsească niciodată din casă şi să se găsească întotdeauna în cantități suficiente. În primele 6 luni, apa pentru prepararea formulelor trebuie să fie fiartă.

Biberonul şi tetina trebuie să fie spălate şi sterilizate atât înainte de prima utilizare cât şi în continuare după fiecare alăptare (acest lucru este valabil şi pentru pompele pentru sân). Biberonul poate transmite bacterii dacă nu este foarte curat spălat înainte de a pregăti o nouă porție de lapte.

Biberonul care stă mai mult de 1 oră la temperatura camerei, ca şi orice cantitate de lapte pe care sugarul nu o consumă, trebuie aruncate. Formulele preparate pot fi păstrate la frigider maxim 24 -48 ore (citiți detaliile de pe ambalaj). Biberonul nu trebuie introdus în cuptorul cu microunde, deoarece încălzirea este inegală şi poate crea unele locuri fierbinți, ce pot produce arsuri.

Biberonul poate fi încălzit sub jet de apă caldă, sau într-un recipient cu apă fierbinte, iar temperatura trebuie întotdeauna testată pe fața interioară a încheieturii mâinii. Niciodată nu trebuie să se instaleze un sugar ca să tragă singur din biberon (poate scăpa tetina ceea ce este frustrant sau se poate înneca cu laptele).

Lipsa anticorpilor

Anticorpii atât de importanți din laptele matern nu se găsesc în formulele de lapte din comerț. Acest lucru înseamnă că laptele artificial nu poate proteja sugarii împotriva infecțiilor, aşa cum face laptele matern, deci trebuie o atenție sporită față de pericolul de infecții.

Posibilitatea de apariție a constipației și a gazelor

La sugarii hrăniți cu formule de lapte se observă apariția constipației, dar și a gazelor intestinale, cu o frecvență mai mare decât la cei alăptați la sân.

Laptele de vacă nu este recomandat până după 1 an datorită conținutului scăzut de lactoză şi mare de proteine şi săruri minerale care suprasolicită organismul sugarului cu riscul de a-l îmbolnăvi. Dacă mama nu poate alăpta şi nu există alternativa laptelui praf, laptele de vacă se va folosi în diluții progresive cu adaos de zahăr şi apă de orez. Laptele de capră sau alte animale nu se poate da ca alternativă decât după consultarea medicului!

Diversificarea alimentației



Diversificarea alimentației este un moment important în viața copilului.

Diversificarea se poate începe între 4 și 6 luni, în funcție de modul de alimentație: după 4 luni la copilul hrănit cu lapte de vacă (ceea ce nu se recomandă!), după 5 luni la copilul hrănit cu lapte praf şi după 6 luni pentru copilul hrănit la sân.

Un copil este gata pentru diversificare atunci când:

- își poate controla căpșorul
- își pierde reflexul de a scuipa ce are în gură
- poate să stea în funduleț, chiar şi cu ajutor
- și-a dublat greutatea de la naștere
- îi este tot mai foame şi nu pare să se sature cu lapte
- devine curios când te vede mâncând, se uită la mâncarea ta.

Câteva sfaturi

- Începe cu alimente fără gluten şi cât mai naturale, fără adaos de zahăr sau sare.
- Orice mâncare pe care i-o dai trebuie să fie un piure fin, mai degrabă lichid, la început. Se va folosi lingurița şi nu biberonul şi începe doar cu 1-2 linguriţe din alimentul solid nou, crescând pregresiv cantitatea.
- Alimentele se introduc unul câte unul. La 3-4 zile de la introducerea unui aliment se poate folosi încă unul. Așa îți poti da seama la timp dacă copilul

are o alergie alimentară şi care este mâncarea care o declanşează. Cele mai susceptibile de a provoca alergii sunt căpşunile şi fructele cu sâmburi mici (zmeura, murele, fragii, kiwi), albuşul de ou, zahărul, nucile, alunele (până la 3 ani sunt interzise, la fel ciocolata cu alune, untul de arahide), soia, fructele de mare. Până la 1 an nu se adaugă sare în mâncarea copiilor şi până la 3 ani doar în cantitate foarte mică. Cerealele cu gluten (griş, biscuiți, pâine) sunt interzise până la 6 luni datorită riscului de alergii. Carnea de porc este interzisă sub 3 ani, dar este permisă carnea de pui, curcan, vită. Nu se recomandă îndulcirea cu miere a alimentelor.

- Odată ce ai reuşit să introduci în alimentație câteva alimente, variază pentru a-i asigura copilului o dietă corectă.
- Dacă refuză un aliment, nu te da bătută. Poate fi nevoie chiar şi de 10 încercări ca să accepte o mâncare nouă. Dacă refuză un aliment, acceptați refuzul cu calm şi oferiți acelaşi aliment peste câteva săptămâni.
- Chiar dacă acceptă bucuros diversificarea, copilul trebuie să primească lapte de sân sau formula măcar până la un an. Ambele tipuri de lapte îi oferă fier, vitamine şi proteine într-o formă uşor de digerat. Alimentele solide nu pot înlocui cu succes nutrienții din lapte, în primul an de viață.
- Deşi este bine să obişnuieşti copilul cu o varietate mare de alimente, probabil că va dura ceva până când se va obişnui cu gustul şi textura fiecărui aliment. De obicei, tranziția de la lapte la solide începe cu cereale semi-lichide (amestecate cu lapte), continuă cu fructe (suc de măr, morcov) şi legume pasate şi se termină cu mâncare (carne, alte surse de proteine) tăiată în bucățele foarte mici.
- Unii părinți aleg piureurile gata preparate, care se găsesc la borcan, la raioanele pentru copii. Nu este neapărat greşit, deşi piureurile făcute în casă sunt mai naturale. Important este ca atunci când desfaci borcanul, să pui doar o porție de mâncărică într-un castron. Dacă bagi lingurița în borcan, apoi în gurița copilului, apoi iar în borcan, nu vei mai putea folosi ce rămâne la o alta masă pentru că bacteriile provenite din guriță vor strica piureul. Oricum, un borcan deschis de peste 2 zile trebuie aruncat.



Nu te speria dacă mirosul şi consistenţa scaunelor se schimbă de la primele linguriţe de mâncare solidă. Este ceva normal. În schimb, ar trebui să te îngrijoreze alte simptome digestive (balonare, gaze, dureri de burtică, diaree) şi cutanate (bubiţe) care pot fi semnele unei alergii alimentare

Îngrijirea copilului la domiciliu

Toate cele necesare pentru îngrijirea copilului la domiciliu trebuie să fie aranjate din timp în camera în care va sta copilul. În mod normal aici trebuie să aveţi un pătuţ sau landou în care să doarmă copilul, un loc pentru înfăşat şi un scaun comod pentru ca mama să poată alăpta. Camera unde se va afla copilul trebuie să fie curată şi uscată. Ea trebuie să fie eliberată de obiectele care nu sunt necesare la momentul dat. Înainte de sosirea mamei şi a nou-născutului din maternitate, se va face curăţenia generală a întregii locuinţe, după care se va face zilnic o ştergere a prafului cu o cârpă umedă.

Camera copilului se aeriseşte, de mai multe ori pe zi, timp de 10-15 minute, menţinând temperatura în limitele 20-22°C, iar dacă copilul este prematur , la 22-24°C. În timpul cald al anului, fereastra trebuie să fie permanent deschisă şi protejată cu plasă pentru insecte. Nu se admite fumatul în camera copilului.

Obiectele de îngrijire sunt plasate alături de patul copilului şi acoperite cu un scutec de pânză curat.

Obiectele necesare pentru îngrijirea copilului

- apă oxigenată, alcool (70%)
- comprese sterile
- termometre pentru măsurarea temperaturii corporale şi a temperaturii apei
- foarfece, pipete
- săpun pentru sugari, sau soluţie lichidă pentru baie,
- vată, beţişoare speciale de curăţat în urechi,
- prosoape, cremă pentru copii,
- scutece şi îmbrăcăminte curată
- coş de plastic pentru rufele murdare şi scutecele folosite.

Se recomandă ca toate obiectele noi să fie spălate şi fierte. Hăinuţele se spală pe măsura necesităţii şi se calcă cu fierul pe ambele părţi. Hainele copilului până la vârsta de un an se spală numai cu săpun pentru copii.

Pătuţul copilaşului se plasează la un loc luminos şi îndepărtat de sobă sau altă sursă de încălzire, nu între uşă şi fereastră, pentru ca nou născutul să nu se afle în curent.

Toate obiectele care vin în contact cu copilul necesită dezinfectare: pătuţul şi salteaua se şterg cu soluţie dezinfectată, instrumentele, sticluţele, pipetele, se fierb 20 de minute, biberoanele de sticlă se fierb separat.

Cel care îngrijeşte de nou-născut trebuie să respecte strict toate regulile de igienă.

În special, o importanţă mare o are curăţenia mâinilor. Unghiile trebuie tăiate scurt şi să fie curate. După toaleta copilului, este necesar de a spăla mâinile cu săpun şi apă caldă. Pentru preîntâmpinarea răspândirii infecţiilor aerogene, se poartă peste gură şi nas o mască confecţionată din tifon pus în 4 straturi, dacă cel care îngrijeşte copilul simte că are o infecţie sau iritaţie a căilor respiratorii.

Pentru a nu avea probleme după ieşirea din maternitate, nu uita ceea ce ai învăţat de la personalul medical privind: înfăşatul, îmbăierea şi îngrijirea zilnică a bebeluşului.

Cum se spală nou-născutul până la căderea buricului

Faţa, mâinile, gâtul, subţioarele şi toată zona gâtului trebuie spălate şi uscate cu grijă în fiecare zi. În plus, spălarea feţei şi a mâinilor copilului se face ori de câte ori este nevoie pentru a fi curat şi a se simţi bine, precum şi spălarea şi uscarea zonei scutecelor după fiecare schimbat.

Nu dezbrăca copilul deodată. Scoate-i hainele pe rând, atât cât este necesar pentru fiecare etapă. Spală mai întâi faţa copilului şi tamponeaz-o cu blândeţe. Scoate-i pieptăraşul şi spală zona gâtului şi zona de sub braţe. Când ştergi copilul, acordă o mare atenţie pliurilor şi cutelor. Pune-i un pieptăraş curat şi înfaşă partea de sus a corpului într-un prosop curat. Trebuie să speli şi să stergi cu grijă mâinile copilului, acordând o atenţie deosebită cutelor din palmă. Când este nevoie să-i tai unghiile, o poţi face când copilul doarme; ţine ferm mâna copilului şi foloseşte o forfecuţă curbă cu vârful bont. Spală partea de jos a corpului – zona scutecelor, începând din faţă. Acordă o mare atentie cutelor din zona genitală. Întoarce copilul cu faţa în jos şi spală fesele. Deoarece această zonă este într-un permanent contact cu urina şi fecalele, are nevoie de o îngrijire specială. La sfârşit aplică o cremă protectoare pe această zonă.

Baia generală a copilului

Principala diferenţă între metoda descrisă mai sus şi baia generală este faptul că, pentru baie, trebuie să dezbraci complet copilul şi să-l scufunzi în apă. Temperatura din cameră trebuie să fie de cel puţin 22 grade. Pune întâi apa rece

în căditţă şi amestecă bine apa rece cu cea caldă. Verifică temperatura apei cu cotul. Dacă ai termometru de baie, acesta trebuie să indice 35-37 grade C. Apa nu trebuie să fie mai adâncă de 10 cm. Nu lăsa niciodată copilul singur în baie. Ţine minte că un sugar se poate îneca în numai câţiva centimetri de apă. De aceea verifică înainte de baie dacă ai la îndemână tot ce îţi trebuie. În timpul băii copilului nu răspunde la telefon sau la uşă, fii atentă doar la copilul tău.

Începe prin a spăla capul copilului, folosind un şampon special pentru bebeluşi. Ţine copilul deasupra căditţei, cu faţa în sus, bine sprijinit pe braţul tău stâng şi susţine-i capul cu mâna. Spală, clăteşte şi sterge-i părul. Treci la spălatul corpului. Ai grijă să-l scufunzi în apă foarte încet şi să nu-i intre apa în urechi. Sprijină spatele şi capul copilului, ţine-l ferm pe braţ. Cu mâna liberă spală-l cu săpun de copii, folosind un burete sau o bucată de material, sprijinindu-l permanent de braţul tău . Clăteşte pielea copilului sprijinindu-l în acelaşi mod. Scoate copilul din apă şi şterge-l cu grijă. Trebuie să ştergi cu mare grijă zona cutelor de la gât, de sub braţ, aria genitală. Dacă observi roşeaţă sau inflamaţie, pune cremă pentru copii.

Pe masură ce copilul creşte şi se obişnuieşte cu baia de fiecare zi, situaţia se va schimba foarte mult. În loc să plângă când este pus în baie, va începe să protesteze când este scos din apă. Cei mai multi copii descoperă bucuria de a stropi şi de a lovi apa, între şase săptămâni şi trei luni. Până la vârsta la care poate sta singur în şezut (şapte-opt luni), copilul trebuie sprijinit pe braţ pe tot parcursul băii.

Baia după 6 luni

După vârsta de şase luni, copilul poate deja să se bucure de libertatea pe care i-o oferă cada părintilor. Dar asta necesită mai multă grijă din partea ta.

Va trebui să foloseşti un covor cauciucat de baie, făcut special să se fixeze pe fundul căzii; reduci astfel riscul de alunecare a copilului. La început este bine să nu pui prea multă apă, să nu depăşească 10 cm în adâncime.

Dezvoltare prin învăţare

Plimbarea

Organismul bebeluşului tău începe să se adapteze la mediul extern încă din momentul naşterii. De aceea, mediul în care trăieşte este foarte important.

Nou-născutul nu îşi poate autoregla temperatura corpului la fel ca adultul.

De aceea trebuie să îi asiguri o temperatură ambiantă constantă de 20-22 grade C. Aceasta este temperatura la care el se simte confortabil şi nu mai este nevoie să îl înfofoleşti cu multe hăinuţe.

Pentru plimbarea zilnică este de preferat să alegi locuri cu multă verdeață, liniştite, departe de trafic şi de zgomote puternice.

După 10-14 zile de viață, în funcție de greutatea la naştere, copilul deja poate fi expus la aer. Expunerea la aer se face în mod progresiv, se începe cu 10-15 minute şi se creşte în funcție de sezon, cu durate ceva mai mari în sezoanele primavară-vară.

Primavara este recomandabil un program de plimbare în aer liber de 2- 3 ore zilnic, în intervalul orar 10.00- 17.00. Vara este recomandată plimbarea dimineața, când aerul este proaspăt

Toamna, dar şi în anotimpul rece, este bine să ieşi cu cel mic în perioadele din zi în care temperatura este mai blândă şi să eviți momentele în care plouă, bate vântul sau este ceață. Poți scoate sugarul pentru o plimbare scurtă chiar după primele zile de acomodare după întoarcerea acasă. Este bine ca cel mic să iasă la plimbare în fiecare zi chiar şi în zilele de iarnă. De asemenea, este bine să ceri şi sfatul medicului în această privință.

Dacă greutatea bebeluşului nu depăşeşte 6 - 7 kilograme, poți să foloseşti marsupiul pentru plimbări scurte. Căldura corpului tău şi ritmul respirației tale îl vor linişti şi cu siguranță că va dormi liniştit în timpul plimbării. Pentru plimbări lungi însă, este de preferat căruciorul.

În general este bine să îmbraci bebeluşul aşa cum te îmbraci şi tu, adăugând încă un strat subțire de hăinuțe. De exemplu, dacă ție îți e bine, în casă, cu un tricou cu mâneca scurtă, bebeluşul se va simți confortabil cu un tricou şi o salopetă fără mânecă. Aceleaşi reguli trebuie să le respecți şi atunci când ieşiți afară la plimbare. Capul bebeluşului nu trebuie acoperit când sunteți în casă, cu excepția cazurilor când este ud imediat după baie şi nu l-ați şters. Atât în casă cât şi când ieşiți la plimbare, trebuie să eviți să îl îmbraci prea gros deoarece există riscul supraîncălzirii.

De asemenea, este bine să ai grijă să eviți contactul copilului cu persoane care suferă de gripă sau răceală şi să contactezi medicul imediat ce observi semenele unei eventuale afecțiuni.

Plimbarea copilului pe timpul **iernii** necesită o atenție mai mare, deoarece bebeluşului nu îi place să treacă de la căldura din casă la frigul de afară. Diferența de temperatură între interior şi exterior este foarte importantă şi trebuie să îmbrăcați copilul din cap până în picioare, totuşi nu exagerați să îl imbrăcați prea gros.

În timpul iernii este important să vă echipați bebeluşul pentru plimbare. Frigul afectează în primul rând extremitățile: mâinile şi picioarele sunt mai sensibile şi trebuie mai bine protejate. La fel şi nasul, bărbia, urechile şi obrajii care devin roşii la frig.

Copilul trebuie să poarte bonetă sau căciulă şi mănuşi pentru protejarea urechilor şi mâinilor. În timpul plimbării, alegeți un cărucior şi acoperiți copilul cu o pătură.

Expusă la frig pielea copilului tinde să devină uscată. Înainte de a pleca la plimbare aplicați un strat de cremă pe fața copilului pentru a preveni înroşirea feței de la frig şi vânt. Dacă observați că năsucul lui a început să curgă, acest lucru nu înseamnă neapărat că a răcit. Este doar un mecanism de protecție al organismului care se declanşează atunci când e frig. Acesta începe să curgă atunci când se respiră pe nas, în încercarea de a încălzi aerul înainte să ajungă în plămâni. Acest fenomen se întâmplă şi la adulți, deci nu este un motiv de îngrijorare.

Îmbrăcați copilul cu haine confortabile (din lână). Dacă deja merge singur în picioare alegeți o salopetă, care este foarte comodă.

Evitați să acoperiți gura cu un fular sau o eşarfă. Aerul expirat de copil este umed şi devine foarte iritant pentru fața copilului. Este de preferat să alegeți haine cu fermoare de plastic, cele din metal pot îngheța şi irita pielea.

Pentru picioare alegeți cizme călduroase şi confortabile, care să nu fie strâmte. Copilul trebuie să poarte şosete din bumbac.

Pe timpul **verii** , când soarele este mai puternic, vă sfătuim să urmați câteva reguli simple. Încearcați să îi feriți pielea de soare. Îmbrăcați copilul cu hăinuțe de bumbac albe sau deschise la culoare. Aplicați înainte să ieşiți din casă cremă de protecție solară specială pentru copii, pe părțile expuse. Nu uitați însă că lumina soarelui trebuie evitată la orele de vârf. Capul copilului trebuie protejat cu o bonetă de pânză sau şepcuță.

Un alt aspect de care trebuie ținut cont este faptul că bebeluşii se deshidratează mai uşor decât adulții, de aceea este recomandat să-i dați apă foarte des pentru a-l menține pe bebeluş cât mai hidratat.

Jocuri şi jucării



Bebeluşii cu vârsta până la trei luni dorm cea mai mare parte a timpului între mese, după care creşte progresiv timpul când rămân treji. În aceste momente, dacă nu ne ocupăm de ei, se întristează uşor şi ne anunță prin plâns că au nevoie de un partener de joc. Dacă nu aveți timp să îl luați în brate şi să îi vorbiți faceți-l atent la altceva. Folosiți o panglică colorată prinsă deasupra pătuțului de care atârnați clopoței, figurine mişcătoare colorate, păpuşi lavabile. Aveți mare grijă ca acestea să nu poată fi înghițite, să nu rănească sau să producă accidente. În magazinele de jucării se pot

găsi separat aşezate, jucării indicate (marcate) cu vârsta de la 0 la 1 an şi articole pentru întreținerea lor.

După ce bebeluşul şi-a descoperit mâinile şi a învățat să apuce, putem să-i dăm zornăitoare, cuburi care cântă, mingiuțe colorate.

Pe măsură ce copilul creşte, în timpul zilei va fi pus în țarc. Se poate lărgi sortimentul de jucării cu mingii mai mari, cu cărți cu poze pe suport moale, din plastic sau pânză cauciucată. Jucăriile pot însoți şi un alt eveniment plăcut din cursul zilei unui bebeluş, respectiv momentul îmbăierii. În timp ce se bălăceşte se joacă bucuros cu jucării cum sunt vaporaşe de plastic, diferite forme de burete, rățuşte şi broscuțe din plastic.

Copiii care merg de-a buşilea pe podele, se joacă de-a ascunsul, pot imita vocea animalelor. Se uită cu plăcere la cărțile cu poze de animale care au coperți tari.

Copilul la 1 an se bucură de jucăriile care pot imita voci de animale, care cântă vesel sau scot zgomote când se mişcă. Nu se recomandă folosirea premergătorului sau a altor asemenea dispozitive, ele ajută mama şi nu copilul !

Copiii între 1 şi 5 ani



După ce copilul învață să meargă, are tendința să exploreze toată camera. În această perioadă sunt utile țarcurile de joacă sau să se despartă zona de joacă a copilului cu un gărduleț de plastic de restul camerei, pentru ca în jurul copilului să nu se găsească obiecte pe care să le poată trage peste el.

Prizele din cameră trebuie protejate. Deja la vârsta aceasta este important ca jucăriile să aibă un loc stabilit. Copilul care are o cutie , coşuri sau un raft propriu pentru jucării, nu le va lăsa risipite. Copilul de doi ani care a fost învățăt de un adult cum să se joace, poate continua să se joace şi singur . Merită să încercăm să inventăm jocuri noi pentru el cât mai des posibil.

Se pune întrebarea ce fel de jucării captează cel mai bine atenția copilului. Aceasta depinde de personalitatea şi obiceiurile copilului. Se recomandă maşinuțele trase de sfoară, jucăriile pentru

construcţii. Un copil crescut într-o atmosferă calmă, care are între 2 - 5 ani, se poate juca cu aproape toate jucăriile. Orice obiect îi cade în mână, îi stimulează fantezia şi începe să se joace.

Jucării recomandate copiilor între 2-5 ani:

- mingi de dimensiuni mai mici sau mai mari;
- papuşi şi animale de pluş sau plastic
- maşinuţele mai mici sau mai mari;
- jucării pentru nisip;
- tricicletă, apoi şi bicicletă;
- coli de desenat, creioane colorate, cretă, plastilină;
- cărţi cu poveşti pentru copii;
- măsuţe şi scăunele de plastic pentru joacă, mici tobogane de plastic.
- jocuri de construcţii (lego)

Oliţa de noapte

Nu există o vârstă anume când trebuie să înveţi copilul să meargă la toaletă. Copiii, în general, îşi formează deprinderea necesară între 18 şi 30 de luni, dar să nu vă sperie dacă acest lucru începe abia pe la vârsta de 4 ani. Cu cât copilul este mai pregătit cu atât va fi mai uşor să înceapă. Dacă obligaţi în mod inutil copilul riscaţi un mare insucces. Concluzia: Arătaţi copilului fiecare pas însă el trebuie să aleagă când şi cum îl face.

Arătaţi-vă foarte bucuros când copilul cere la oliţă fără să îi propuneţi voi.

Ştergeţi copilul bine pentru a preveni iritarea. Nu uitaţi că pielea lor este extrem de sensibilă. În cazul unei iritaţii, el poate să o asocieze cu oliţa şi să nu mai vrea să o folosească. Când copilul foloseşte oliţa de mai multe ori pe zi este pregătit pentru chiloţei. La început îmbrăcaţi-l cu chiloţei numai pentru câteva ore pe zi. Nu vă grăbiţi cu renunţarea la scutecul de unică folosinţă, mai ales pe timpul nopţii.

Dezvoltarea dinţilor de lapte

Dentiţia de lapte apare în jurul vârstei de 4-8 luni. Aceasta este compusă din 20 de dinţi. Dinţii copilului încep să se formeze încă din viaţa intrauterină şi cresc constant încă de la naştere până în momentul în care aceştia încep să se vizualizeze (apar după vârsta de 4-6 luni).

Ordinea apariţiei dinţilor este următoarea:

- incisivii mediani inferiori, în jurul vârstei de 5-8 luni
- incisivii mediani superiori, în jurul vârstei de 8-10 luni
- incisivii laterali, 2 perechi, la 10-12 luni

- premolari, în jurul vârstei de un an
- molarii, în jurul vârstei de 2 ani
- completarea dentiției, în jurul vârstei de 3 ani

Aceştia se păstrează până la vârsta de 6-7 ani, când dinții de lapte sunt pe rând înlocuiți cu cei definitivi.

Simptomele apariției dinților de lapte

- hipersalivație
- gingiile apar iritate, umflate şi dureroase la atingere.
- iritabilitate, irascibilitate, nelinişte, schimbări comportamentale
- lipsa poftei de mâncare este des întâlnită, copilul care anterior se alimenta corespunzator, refuză chiar şi alimentele preferate
- insomnie, somn agitat, plâns în timpul somnului, mai ales noaptea
- subfebrilitatea

Febra este rar asociată cu erupția dentară.

Sfaturi pentru diminuarea disconfortului secundar erupției dinților:

- folosirea suzetei din cauciuc ajută la diminuare disconfortului şi previne introducerea în gură a obiectelor din mediul înconjurator sau a jucăriilor
- alimentație predominant lichidă sau cu solide pasate (ceaiuri, compoturi, supe, cărniță pasată, budinci, etc); evitarea alimentelor fierbinți sau reci
- masarea uşoară a gingiilor copilului poate diminua temporar durerea secundară erupției dinților
- administrarea paracetamolului, atunci când este cazul (subfebrilitate, durere accentuată).

Folosirea suzetei şi a biberonului trebuie întreruptă înaintea vârstei de 2 ani, pentru a evita astfel apariția defectelor de dentiție care pot deveni ireversibile. După ce au ieşit toți dinții se pot instala oricând cariile dacă copilul consumă fie lichide îndulcite (ceai cu zahăr) sau dulciuri în cantități exagerate. Cariile apar pe dinți, inițial ca pete închise la culoare care evoluează spre distrugerea progresivă a dintelui.

Fiecare copil se îmbolnăveşte câteodată, ocazie în care părinții se alarmează. Cele mai multe afecțiuni ale lor trec repede, uneori însă în caz de boală severă sau accidente este necesară intervenția medicului.

Semne de boală: temperatură mare, vomă, tuse, ochi şi nas înroşite, comportament iritabil, refuzul mâncării şi al băuturii. Uneori copiii se răsfață şi se pretind bolnavi pentru a li se da mai multă atenție. Medicul va stabili realitatea.

Nu dați copiilor medicamente fără avizul medicului!

Țineți medicamentele departe de copii.

Mențineți aerul curat în camera copilului. Nu fumați în camera lui.

Dați copilului să bea multe lichide, mai ales dacă au temperatură.

Feriți copilul de posibile accidente în casă (arsuri, opăriri, electrocutare, otrăvire cu diverse substanțe), depozitând acestea în locuri ferite, închise sau la înălțime.



Cu respectarea recomandărilor din acest ghid, veți avea copii sănătoşi şi fericiți!